

# Shorba (Sopa de cordero y cacahuates)

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

**3 libras** huesos de cordero (o costillas de carne magra)

**2 cuarteles** agua

**2 cucharaditas** sal (opcional)

**1/2 libra** cebollas, ligeramente picadas

**1/2 libra** zanahorias, peladas y cortadas en trozos

**1 libra** col, cortada en trocitos

**1/2 libra** habas, cortadas

**3 clavos** dientes de ajo (finamente picados)

**4 cucharadas** manteca de cacahuete

**1** jugo de limón (aproximadamente 3 cucharadas)

**1/2 taza** arroz cocido (opcional)

## Preparación

1. En una olla de 6 cuartos de galón, cocine a fuego lento los huesos de cordero en 2 cuartos de agua y 2 cucharaditas de sal (opcional) durante una hora.
2. Agregue las cebollas, zanahorias, col, habichuelas y el ajo.
3. Cocine a fuego lento durante una hora hasta que las verduras se hayan cocido bien.
4. Quite los huesos de cordero y haga un puré con la

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>N/A</b>
<b>Grasa total</b>	<b>N/A</b>
Grasa saturada	N/A
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>N/A</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>27 g</b>
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>10 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

mezcla.

5. Añada 4 cucharadas de manteca de cacahuete diluido con jugo de limón.

6. Añada el arroz cocido (opcional).

7. Añada sal y pimienta al gusto.

## Notas

Shorba es un platillo sudanés que se basa en cordero. En Sudán, los huesos de cordero comúnmente se utilizan para condimentar este plato que parece una sopa.

Nota: La modificación a la receta NDSU (PDF | 2.23 MB) incluye que la sal sea opcional.

North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine. North Dakota State University Extension Service. Recipe on p. 26.